

«ЕСЛИ»



Quotes:

- If you fall asleep now, you will dream. If you study now, you will live your drea
- If you don't walk today, you'll have to run tomorrow.
- Life is not all about studying. But if you can't even conquer this little part of life, then what else can you possibly do?
- People who invest in the future are realists.
- The pain of studying is only temporary. But the pain of not knowing – ignorance – is forever.

Читайте в этом выпуске:

Здравствуй, дорогой лицеист! А вот и новый долгожданный выпуск нашей газеты «Если» - встречайте первый сентябрьский!

В этом номере собрано множество полезных статей, которые стоит прочитать каждому, кто хочет поднять себе настроение во время напряженного начала года. Этот выпуск включает в себя такие блоки, как: «**Найдешь время для хобби?**», интервью с ребятами 8 класса «**Scooter time**», «**Как прошло лето?**», интересная статья про отдых на Черном море «**Как дела в Крыму?**», инструкция по выживанию в холодное время года «**Не болей!**», статья про возможности обучения на территории нашего ближайшего соседа «**Обучение в Китае? Легко!**», советы по оформлению рабочего стола и много другого.

Приятного чтения!



Слово редактора

Новый учебный год – новые приключения. Лето было насыщенным и как всегда прекрасным, а сентябрь принес новые мечты и стремления. Кто-то уже попробовал себя в выборах Президента ЗабКЛИ, кто-то начал готовиться к олимпиадам, а кто-то до сих пор на уроках любит свои загорелыми руками.

Поделитесь своими планами? Может, решили наконец взяться за предмет, который казался таким трудным в прошлом году? Заняться спортом? Рисованием? Сочинить песню? Стать писателем? Что бы вы ни задумали, начинайте действовать уже сейчас! Первый учебный месяц уже пролетел, и мы всей редакцией верим, что вы на несколько шагов приблизились к идеальному себе!

Я хочу пожелать вам насыщенного и увлекательного учебного года. Помните, что наша жизнь – череда перемен, которые идет друг за другом, пересекаются и в конечном счете приводят к лучшему. Верьте в себя и верьте в людей вокруг – давайте вместе сделаем этот год незабываемым!

Анна Степановна

Слово вертальщика

Здравствуйте, лицеисты! Ну вот и настала пора учебы, бессонных ночей и огромного количества домашнего задания... но это не повод отчаиваться, ведь вся наша жизнь – это учёба. Зато как приятно после зубрежки какого-нибудь параграфа получить «5» за тест, верно? Я тоже так думаю, поэтому мы рады приветствовать тебя в новом учебном году! Хотим сообщить, что возобновляем работу лицейской газеты «ЕСЛИ» в этом году с небольшим изменением. Дорогой читатель, ты заметил что-то новое во внешнем виде?

Нет? Как так? Мы создали новый ДИЗАЙН!

Итак, в этом году в газете сменился верстальщик, и нас стало в два раза больше, потому что теперь нас двое: Маргарита Литвинцева и Софья Болякова, ученицы 9 А класса. Если вы хотите вместе с нами заниматься версткой газеты или просто можете чем-то помочь, наша дружная команда всегда готова принять помощь, ибо верстка газеты – дело не из легких! Удачи!

Болякова Софья
Маргарита Литвинцева

Знакомьтесь, друзья. Пресс-центр!

Дарья Лесникова, 7 класс: «Первый раз сажусь за написанные статьи для газеты «Если». Это новый и очень интересный для меня опыт. Признаться, в последние годы я старалась избегать подобных задач, находя трудность этой должности в организации работы класса. Поэтому нет ничего необычного в том, что по великой случайности я теперь руководитель пресс-центра класса. Но мы не будем унывать и пожелаем друг-другу насыщенного и веселого нового учебного года!»

Ольга Шнырева, 8 класс: «Здравствуйте, друзья! Приятно познакомиться, я – новый руководитель пресс-центра 8 класса (спасибо, Анна Степановна). Хочу сказать: лицеисты, писать статьи не так уж скучно и нудно, это наоборот очень интересно и познавательно. Ты можешь узнать много нового и интересного, то, что может тебе потом пригодиться. Приглашаем вас всех к нам. Будем рады каждому!»

Егор Коротков, 9А класс: «Почему быть в пресс-центре класса – это круто? Меня зовут Коротков Егор, я представитель пресс-центра от 9А класса. Почему же я добровольно изъявил желание каждую пятницу тратить часть драгоценной 25-минутной перемены на обсуждение статей, которые уже написали и которые только предстоит написать? В будущем я планирую связать свою жизнь с журналистикой, и

пресс-центр – отличный шанс попробовать себя в этом деле и набраться опыта! А еще это интересное и полезное времяпровождение, которое награждается улыбками читателей. Надеюсь, вас будет еще больше!»



Софа Сопова, 9Б класс: «Aloha, меня зовут Софа Сопова. Я староста (SuperСтароста) и глава пресс-центра, теперь уже горячо любимого, 9Б класса. Немного о себе: в свободное время я рисую и занимаюсь йогой. Очень люблю смотреть атмосферные сериалы и фильмы двухтысячных, обращайтесь, посоветую кое-что:) Обожаю гулять и читать по вечерам. С моими одноклассниками мы любим выбираться куда-то, а также подолгу болтать по телефону. Писать статьи в пресс-центр совсем несложно. Но самое главное, как это приятно, когда вы сами их отдаёте, а мы не трясём вас как мешочки с фунтами:) Всем вдохновения, удачи и передавайте «Привет» совести!»

Лиза Ивенкова, 10А класс: «Лиза И.» из 10 А – представитель пресс-центра в своём классе по той простой причине, что

неизвестна даже всемогущему Акинатору. А если серьёзно, то писать статьи классно: это уникальный способ рассказать о чём угодно. Если бы не статьи в научных журналах, как бы физики сообщили миру секрет приготовления идеальных блинчиков?

Поэтому берегите платье znovu, а статьи пишите смолу».

Сергей Петров, 11Б класс:
«Привет! Я – Петров Сергей.



Я являюсь представителем пресс-центра 11Б класса. Я уверен, что каждый человек имеет право на самовыражение. И одним из способов достичь его является написание своей статьи: например, в ней ты можешь написать о своём хобби или увлечении, тем самым привлекая к себе других людей. А ещё так ты получаешь бесценный опыт в нелёгком писательском деле, который может пригодится в дальнейшей жизни».

Как прошло лето?

Прошедшее лето выдалось солнечным и по погоде, и по настроению. Для начала, можно сказать, что оно было не потеряно, например, не так как в 2018 году! Оно было каким-то особенным, ни таким как предыдущие...

Началось оно, конечно же, с дачи и грядок, на мой взгляд, у большинства ребят так. Продолжилось в ожидании приезда подруги с лагеря ВДЦ «Океан», смело могу сказать, что дождалась, и **мы отметили начало лета прогулкой по городу, мороженым и горячим кофе**, ну и конечно же, обсуждением планов на предстоящее лето.

Половину июля я провела на Арахлее вместе с родственниками. Могу сказать, что **прыгать с катамарана после бани в прохладное озеро просто невероятно**. Тогда мы отмечали день рождения папы и

сидели в беседке с панорамными окнами до 4 утра. Игра «угадай мелодию», горячий чай, лунная дорожка, спускающаяся на озеро... Это была определённо одна из лучших ночей в моей жизни!

Август выдался спокойным, я почти каждую ночь устраивала себе просмотры сериалов, фильмов и мультиков, а мороженое помогало мне в этом.

В заключение я могу сказать, что мне определено понравилось это лето, потому что оно было спокойным и насыщенным, все, как я люблю!

Софья Болякова



...каждое время года по-своему прекрасно

Осень – это красиво и грустно. Грустно из-за того, что уже почти ушло лето и приходится одеваться теплее: закутываться в большие шарфы, надевать массивные ботинки и с самого раннего утра идти на учебу/работу. В конце лета нужно прощаться со всеми друзьями, с которыми были вместе все три месяца. Грустно, да, ничего не сказать. Наверное, поэтому у многих начинается «осенняя депрессия». Но давайте посмотрим на это время с другой стороны. Желтеют листья, на улице становится невероятно красиво, идут проливные дожди и лишь изредка из-за нависших туч виднеется солнце. На дорогах тропинки из осенних листьев. Такая вот она осень. Хмурая и прекрасная. Дождливая и золотая. Спокойная и тихая, будто готовится к долгой-долгой спячке.

И всё-таки эта спячка наступит. Приходит зима и все блестит вокруг. В окнах домов сверкает

на улицах ярко светят фонари и идёт снег, ложившись как сахарная вата на землю. Лучшее время, чтобы верить в сказки, мечтать, загадывать желания, радовать окружающих и дарить близким подарки. Но когда-то и эти три месяца проходят. Белоснежная и шумная зима. Спящая и красивая. Холодная и тёплая. Наша зима, которая сближает людей от долгих обнимашек.

Все просыпается вокруг, все снимают тёплую большую одежду и выходят на вечерние прогулки. Как будто просыпаешься ото сна и понимаешь, что начинается новое время, когда ты полон сил двигаться вперёд. А распутившиеся листочки придают ещё больше красоты вокруг. Такая вот она весна. Новая и солнечная. Полна энергии и энтузиазма. Готовая к чему-то новому.

Ну а потом мы все бежим смотреть на термометр и видим **+20, +30, +40**. Вот оно - лето. Шорты, майки, футболки и кроссовки,

что может быть лучше? Разве только посиделки на речке с обеда, а по вечерам у костра. Долгие разговоры с друзьями, встречи закатов и рассветов. Когда все встречают друг друга из разных городов, гуляют по ночам и разглядывают звёзды. **Лето - это время движения, время, чтобы проводить его так, как именно ты хочешь.** Можно открывать столько нового для себя, громко смеяться и тихо плакать, дурачиться и бегать под дождем. Можно провести лето так, чтобы оно запомнилось на всю жизнь.

Разве это все не прекрасно? Зачем разделять на любимые и нелюбимые времена года, ведь каждое чудесно по-своему. Каждый месяц - это какие-то воспоминания, это какие-то открытия. А каждый день - это частичка, которая останется в памяти навсегда.

Настя Неволлина

Как дела в Крыму?

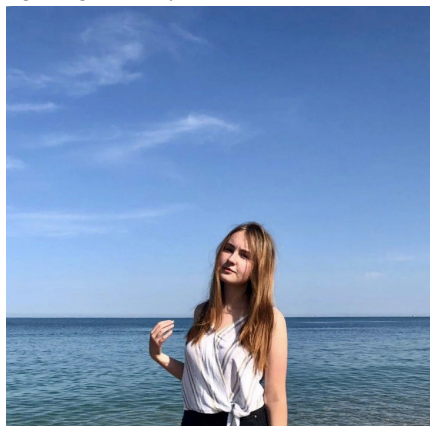
Курорты Крыма – прекрасное пространство для круглогодичного (!!!) отдыха, которое заметно преобразовалось за совсем небольшой промежуток времени.

Теперь на полуостров вливаются дополнительные инвестиции: открываются новые отели, достраивается трасса «Таврида» (автомобильная дорога федерального значения Керчь – Симферополь – Севастополь по территории Крыма. Протяжённость автодороги – 250,75 км. Автодорога соединяется с Крымским мостом между Крымом и Кубанью. Строительство трассы планируется завершить к концу 2022 года), уже открыт автомобильный переход через Керченский пролив, совсем скоро по Крымскому мосту откроют железную дорогу, что сделает путешествие по Крыму гораздо удобнее и дешевле. Перспективно, не правда ли? Но что ждать от этого полуострова? На что нужно обратить внимание, чтобы получить от Крыма как можно больше впечатлений?

Как человек, проживший месяц на правах местного жителя, хочу рассказать вам о некоторых особенностях, опровергнуть или подтвердить мифы и слухи.

В Крыму не работают российские компании

Точнее работают, но под прикрытием. Это как-то связано с санкциями. Не удивляйтесь, когда увидите отделение «Почты Крыма», вместо «Почты России», какие-то непонятные сотовые операторы, такие как «WIN» и «Волна» (к этому мы ещё вернёмся), непонятные банки, например, «РНКБ», агитационные плакаты партии «Единая Россия. Крым» и так далее. Это нормально, с этим можно жить.



В Крыму дорогая связь

В связи с санкциями, сотовым операторам запрещено ставить свои вышки на территории

Крыма, поэтому мобильная связь работает как в роуминге, причём очень дорого (минута разговора с материком может стоить около десяти рублей). Как только вы приземлитесь и выключите авиарежим, в левом верхнем углу будет написано «WIN» или «Волна». Это дочерние компании МТС. Из операторов, действующих на материке, будет работать только МТС при условии, что симка куплена в Краснодарском крае или Крыму. Советую перед поездкой в Крым подключить тариф с лояльным роумингом или подключить тариф от «WIN» или «Волны».



Крым – полуостров-курорт.

Советую спланировать своё путешествие по множеству городов полуострова. Транспортная сеть устроена так, что из каждого города можно добраться в любой город за 1,5-3 часа. К тому же, остановиться в одном городе на весь свой отпуск будет довольно скучно, когда есть столько пространства для отдыха и приключений!

Общественный транспорт.

Общественный транспорт организован просто великолепно! В большинстве городов работает единая транспортная карта на троллейбусы, автобусы и маршрутки, которая действительно в основных туристических городах.

Весь общественный транспорт обновлен дороги дороги отремонтированы.

Обязательно попробуйте



Местные жители.

Во-первых, будьте готовы к получасовому разговору с охранником, который может начаться с чего угодно. Не можете выбрать конфетки в магазине? Местные тётушки всегда помогут, даже если вы их об этом не просили. Таксисты любого города расскажут вам всё о нём. Например, какие районы неблагоприятные, а какие нужно обязательно посетить.

Прогуливаясь по Севастополю, мы встретили мужчину, который что-то фотографировал на асфальте. Мы с мамой вопросительно посмотрели на него, когда проходили мимо. Он объяснил, что, возможно, это памятник истории, который закатают в новый асфальт и не заметят. Выяснилось, что этот мужчина – учитель истории, влюблённый в свой город. Мы шли по главной улице и разговаривали о разных вещах: истории, культуре, природе. Когда мы дошли до места, куда направлялся этот человек, мы попрощались и пожелали друг другу прекрасного дня. Я не знаю его имени, но очень благодарна ему. Вот так.

Вот и всё. Итог: Крым прекрасное и удобное место для отдыха и жизни, которое обязательно нужно посетить хотя бы разочек.

Екатерина Красоткина

Я – безоговорочная сова

Утром я не различаю объекты живые и неживые. Люди кажутся мне ужасными. Солнце слишком ярким, а подушка – пленяющей, тождественной истиной.

В дни, когда никуда не нужно идти, я встаю в два или половину третьего. Во сколько бы меня не укладывали спать. Однажды было такое, что **я проспала 15 часов в выходной день**. При этом умудрившись лечь в кровать в десять, говоря откровенно, мама попросту выключила электричество во всём доме, только для того, чтобы её чадо соизволило спать.

Но не только перспектива хорошо выспаться определяет меня как сову. Я настоящие ночное «животное». **Ночью я не хочу спать до трёх**. Это мой режим, всё остальное – вынужденные меры, обусловленные возможностью работоспособности днём.

Ночь – невероятное время. Всепоглощающая тишина. Многим она кажется давящей, сводящий с ума, но не мне. Лучшее время суток, полностью понимающее и предоставляющее массу возможностей думать головой, делать замечания сердцем и продумывать план действий. Утром не существует такой личной обстановки. Во сколько бы ты не проснулся,

ощущение, что тебя обокрали. Перед самым рассветом ты чувствуешь уходящую сквозь пальцы свободу.

Чего только стоит луна, причём не важно, в какой фазе она находится, в любом случае – просто прекрасна. В мои окна так или иначе попадёт её свет. И в отличие от ослепляющего солнечного свечения, ночное мягкое, окутывающее, гораздо приятнее. Луна даёт нам возможность посмотреть на все её изъёмы, кратеры, и светлые стороны. Тогда как солнце просто светит большим шаром, на который и взглянуть толком не получается.



Если, например, завтра никуда не нужно идти, я кладу матрас или плед на пол, отодвигаю тюль, открываю окно и сижу так, смотря на лунный свет, звёзды и спутник, проходящий каждые двадцать четыре часа возле моих окон. **Замечательные времена.** Рядом, как ни странно: зарядка, вода и **Т И Ш И Н А**.

Под это же описание попадает и балкон. Летом я просто не вылезая с него, отсыпаясь днём. За это время удалось выучить неплохое количество красивых астрономических явлений, происходящих в определённые часы, жаль, что у меня нет камеры с таким высоким разрешением, чтобы поделиться этим с людьми.

Любите тишину и ночь, ведь разговоры под луной – самые честные, песни – самые горькие, а мысли – самые чистые.

В общем, я – безоговорочная сова.

Софа Сопова

Найдешь время для хобби?

*Учебный год начался, и трудовые будни не оставляют никакого настроения продолжать работать над собой. И, как бы не было прискорбно заметить, сама себя проблема не решит. Если все оставить так, то сложности будут нарастать, как большой снежный ком, и похоронят тебя под толщей плохих мыслей. Что же делать? **Найти хобби!***

«И что же это значит, найти хобби?». Найти себе занятие по душе, то, что будет для тебя отдушиной после тяжелого рабочего дня, что будет давать мотивацию двигаться дальше. Простой скролл ленты не поможет тебе так, как поможет хобби. Нужно лишь попробовать.

«Какое же хобби мне выбрать?». ХОТЬ КАКОЕ! Это твоё увлечение, и тебе решать, чем заниматься. Никому не позволяй говорить, что твоё хобби плохое или бесполезное. Нравится делать макраме? Делай макраме!



Любишь футбол или играть на гитаре? **ОТЛИЧНО!** Делай то, что тебе нравится, и твоя жизнь заиграет новыми красками!

Я занимаюсь рисованием больше трех лет, и я знаю, как хобби может помочь разобраться в сложных вещах и отдохнуть от мирских забот. Просто делай, что любишь, и люби, что делаешь.

На этом все.

Спасибо, пока.

Ваня Терских

Правильно организованное рабочее место – уже половина успеха!

Чистое и организованное рабочее место значительно повышает эффективность, концентрацию и способность находить все необходимые вещи. Именно поэтому важно уметь правильно организовывать пространство вокруг себя.

Чтобы было проще создать место, где работоспособность будет высокой и продуктивной, надо освободить стол от всех предметов, избавиться от старых вещей, все должно быть новое и актуальное для будущего. Однако это не значит, что нельзя добавить парочку фотографий, какие-нибудь украшения или ещё что-нибудь подобное для создания уютной атмосферы.

Несколько проверенных советов помогут организовать рабочее место так, чтобы атмосфера была уютной, спокойной, располагающей к работе, а сама работа продуктивной и эффективной.

1. Развесьте воодушевляющие изображения и афоризмы,



чтобы мотивировать себя на усердную работу.

2. Не ешьте там, где работаете – вашему мозгу будет легче сосредоточиться на работе, когда вы работаете.

3. организуя пространство и определяя, где будет лежать та или иная вещь, отталкивайтесь в первую очередь от того, как строится рабочий процесс. Самые нужные вещи должны быть всегда под рукой, в остальном руководствуйтесь тем, как вы используете предметы

4. Постарайтесь убрать все вещи, которые отвлекают ваше внимание. Это важно для психической организации и эффективности работы.

При организации рабочего пространства надо помнить, что загроможденное рабочее место снижает продуктивность, порядок же повышает эффективность.

Анастасия Лукьянцева

Обучение в Китае? Легко и просто!

Привет, лицеист! С началом учебного года, надеюсь, он пройдет у тебя продуктивно и весело! Многие ребята часто сталкиваются с такой проблемой: они вообще не имеют представления о том, куда они хотят поступать. И это действительно серьезный вопрос, к которому каждый должен подходить максимально ответственно. В новом университете должно быть комфортно, это новый второй дом после школы. Может, этот дом будет находиться за пределами России?

У нас в лицее преподается второй иностранный язык – китайский, и не все знают, как его применить и зачем он в принципе нужен. Начнем с того, что знание второго языка – это всегда круто, так как сам процесс его изучения очень прокачивает нашу память и логику, а также разрушает языковой барьер во время путешествий. Однако вопрос остается вопросом: где употребить эти ценные знания, чтобы все наши усилия были не зря?

Ответ очень прост. Совсем недавно РФ заключила с Китаем договор об открытии нового филиала одного из самых престижных вузов России – МГУ. Совместный университет, учрежденный МГУ имени М.В. Ломоносова, Пекинским политехническим институтом (университетом) и Муниципальным народным правительством Шэньчжэня, расположен в живописном районе города Шэньчжэнь – города-форпоста инновационного развития Китайской Народной Республики. Звучит великолепно, не правда ли?

Так как этот филиал совсем новый, там установлено самое

новое и современное оборудование. В 2017 году открылись 5 первых факультетов совместного Университета: филологический, биологический, экономический, факультет вычислительной математики и кибернетики, факультет наук о материалах. В 2017 году прошел первый в истории совместного университета набор на программы магистратуры («Русский язык и культура в современном мире», «Нанотехнология», «Фундаментальная и системная экология») и бакалавриата («Русский язык и литература», «Прикладная математика и информатика», «Химия, физика и механика материалов», «Экономика»). Шэньчжэнь – один из самых динамично развивающихся городов Китая, так что поступая в МГУ-ППИ мы получаем не только возможность овладеть в совершенстве китайским языком и получить двойной диплом МГУ и МГУ-ППИ, а еще и жить в красивом «городе вечной весны» на берегу Южно-Китайского моря, где круглый год температура +24 градуса.

Так что вот, друзья...

При выборе университета берите этот вуз на заметку! Знание китайского языка не требуется при поступлении, так что туда могут подать заявку все, кто пройдет по баллам, и это **你好!**

Стипендии, лучшие преподаватели МГУ и университетов всего мира, отличная инфраструктура... Все это про МГУ-ППИ!

Ознакомьтесь с данным филиалом вы можете на его сайте, а также непосредственно на сайте МГУ, где все расписано в деталях.

Хороших оценок, вперед, навстречу новым знаниям!

我❤️汉语

P.S.: Совсем скоро мы возьмем интервью у будущей студентки МГУ-ППИ, нашей умницы-выпускницы Маши Барановой – взглянем на университет реально!

Ксения Мурашова

Scooter time!

Трюковой самокат – настоящий инструмент по завоеванию человечества. Потому что невозможно остаться равнодушным, глядя на прыжки, повороты и перевороты, которые выполняют совершенно бесстрашные райдеры. Да, честно говоря, эти спортсмены сродни существам с Олимпа! Но мы не из робкого десятка, поэтому рискнули подойти к **Ярославу Семенову** и **Егору Ялину** – двум друзьям, всерьез увлекающимся самокатным спортом – и задать им несколько вопросов...

Как давно вы катаетесь на трюковом самокате? И почему вообще выбрали именно самокат?

Ярослав: В этот спорт меня когда-то подтянули друзья, и мне понравилось. Катаюсь уже 2 года.

Егор: Я катаюсь на самокате уже 1 год 4 месяца. Меня позвал в этот спорт Ярослав, и сначала я катался вместе с ним, а дальше я просто заинтересовался этим все больше и больше.

Где обычно в Чите катаются райдеры? Есть ли определенные места сбора или определенное райдерское сообщество?

Ярослав: Райдеры Читы катаются в скейтпарках или на улицах. Определено места сбора нет, где договоримся встретиться, там и встречаемся.

Егор: Обычно мы катаемся в скейт-парке на территории ТРЦ «МАКСИ», а также катаемся по улицам. Да, определенного места сбора нет, каждый раз собираемся по договоренности в разных местах.

В чем преимущества трюковых самокатов? Назовите основные сложности, с которыми можно столкнуться?

Егор: Преимущество самоката в отличие от других экстремальных видов спорта в том,

что самокат очень компактный, его можно взять даже в маршрутное такси. **Ярослав:** Да и начать кататься на самокате проще, чем, например, на скейте или ВМХ. А сложности возникают при изучении более сложных трюков и комбинаций.

Как вы считаете, где лучше учиться трюкам: смотреть YouTube, набивать личный опыт или, может, брать уроки от профессионалов?

Ярослав: Конечно, нет ничего лучше личного опыта, ведь без практики никуда! Но при обучении многие смотрят обучалки на ютубе и спрашивают совета у более опытных друзей.

Егор: Думаю, трюкам лучше учиться самостоятельно, а также с помощью уроков от других, более опытных райдеров. Я учился сам и мне, конечно, помогали учить трюки друзья – опытные райдеры.

А есть ли у вас кумиры в этом спорте?

Егор: Мои кумиры в этом виде спорта в России – Никита Русаков, Влад Шишов, в Америке мой кумир – Кай Сандерс.

Никита Русаков, Влад Шишов, в Америке мой кумир – Кай Сандерс.

Какой совет новичкам или тем, кто хочет

попробовать трюковой самокат, вы бы дали?

Ярослав: Хочу посоветовать не нервничать и не психовать при обучении какому-то трюку, ведь невозможно обучиться трюку за 5 минут! А еще новичкам рекомендую взять недорогой самокат, потому что кому-то этот вид спорта может не понравиться, и он забросит самокат.

Егор: В любом случае, если решили чем-то заняться, никогда не сдавайтесь, добивайтесь цели, которую вы себе поставили!

Последний вопрос: **где зимуют самокаты? :)**

Ярослав: В больших городах больше возможностей, больше парков и также есть крытые скейтпарки, поэтому самокаты на зиму не убирают. В нашем городе крытых скейтпарков нет, поэтому приходится кататься на крытых парковках, под какими-нибудь навесами или вообще не кататься.

Егор: Так что самокаты зимуют на парковках и на сухих местах в городе.

Спасибо ребятам за интервью! Желаем вам покорения райдерских вершин и успеха в выполнении самых сложных трюков! А я пойду в магазин: мне срочно нужен самокат...

Не болей!

Наступает осенняя пора, частые дожди, начало учёбы, олимпиады. А еще приходят холода, и шанс заболеть растёт, а во время учёбы – это не лучшее событие. В такие моменты можно, не замечая, грустить. И чтобы этого не произошло, я, как и всегда, постараюсь дать вам советы о заботе о себе.

Начнём с простуды и болезней. Сейчас я дам вам список правил, которые желательно соблюдать в данный период времени:

1. Правильное питание. Вирусы по-разному реагируют на ваше питание. Например, сахароза может оказать помощь вирусам, а белки, которые содержатся в мясе и рыбе, наоборот полезны организму.

2. Тёплая одежда, ноги – в тепле. Как известно, вирусы проявляют большую активность при холоде, поэтому желательно носить тёплую одежду и обувь.

3. Прогулки. Желательно гулять на свежем воздухе, чтобы дать возможность организму наполнить кровь кислородом.

4. Закаливание. Можно закаляться холодной водой, чтобы сделать сосуды более термостойкими, но нужно закаляться аккуратно,

чтобы не заболеть.

5. Витамины. Также организму требуются витамины, чтобы обеспечить надёжную защиту от вирусов. Все вы знаете, где они содержатся: фрукты, овощи...

Теперь решим проблему со стрессом и грустью. На улице все время пасмурно, постоянно идут дожди, начался тяжёлая учёба, которая не даёт покоя. Всё этом может сильно отразиться на настроении человека, а также могут и быть какие-то осложнения в виде заболеваний. Такое явление называется хандрой. Что бы её победить, придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Сон – это очень важный процесс, который требуется организму, чтобы восстановить нервы клетки, стереть ненужные воспоминания и дать мозгу отдохнуть. Если ты не хочешь спать на уроках, то прекрати засиживаться допоздна и делай

свои дела вовремя!

2. Нужно больше общаться с друзьями, чтобы сильно не погружаться в себя и в свои мысли.

3. Можно составить план на ближайшие выходные или на каникулы, так как мечты и желания помогают не грустить в предвкушении прекрасных дней.

4. Лучше питаться. Нужно перестать экономить на еде, позволять себе больше сладкого, но все-таки знать меру.

Буду надеется, что мой список вам поможет. Я считаю, что во время осени нельзя себе ни в чем отказывать, начиная с витаминов и прочего, и заканчивая тем, что может поднять вам настроение. А теперь не грустите, не болейте и получайте удовольствия от жизни!

Слава Палкин

Что почитать?

Серые панельки, дворы и улицы начинают тонуть в ярко-оранжевой бездне крон деревьев, тротуары, благодаря дождям, превращаются в длинные зеркала, отражающие голубое небо с перистыми облаками, или тяжелыми темно-синими тучами. Наш маленький город медленно, но верно наполняется запахами мокрых листьев, горячего шоколада и круассанов из кофеен, печеных яблок, корицы, сушеных трав и поздних цветов. Так пахнет первая пора осени, любимого времени года Бунина и Есенина. А значит пришло время доставать с нижней полки любимый теплый плед, укутываться в него с ног до головы, наливать в большую кружку какао и читать. А если не знаете что, возьмите на заметку несколько интересных и атмосферных книг.

Осень – время поэтичное, сентиментальное и лиричное, а значит ничего лучше воодушевляющих стихов поэтов серебряного века быть не может. «Я не любви твоей прошу...» Анны Ахматовой, «Рас-стояние...» Марины Цветаевой, «Предчувствую тебя...» Александра Блока, «Гамлет» Бориса Пастернака, «Детство» Ивана Бунина, или «Лиличка!» Маяковского, не имеет особого значения. Все люди

уникальны, поэзия многогранна, и сложно найти стихотворение, которое понравится каждому, у каждого будет вызывать одинаковые чувства и воспоминания. А потому, читайте то, что вдохновляет, терзает душу и не дает ей покоя.

Марина Цветаева

Б. Пастернаку

**Рас-стояние: версты, мили...
Нас рас-ставили, рас-садили,**

Чтобы тихо себя вели

По двум разным концам земли.

Осень – время наивных мечтаний и детских фантазий о рыцарях, средневековых балах и любовных признаний дамам сердца. Роман Роберта Льюиса Стивенсона «**Черная стрела**» в полной мере отображает реалии той эпохи. Действующие лица динамичной и в то же время сентиментальной книги легко влюбляются, убивают, плачут и радуются, они или добры и благородны, или коварны и лицемерны. В основе сюжета главный герой, юный и пылкий Ричард Шелтон, ставит перед собой цель отомстить за смерть своего отца и воссоединиться со своей возлюбленной, которую вот-вот выдадут замуж.

Удастся ли юноше справиться с «подарками» судьбы и достичь своей цели?

Говоря о рыцарских романах, сложно не коснуться творчества Александра Дюма, а именно романа «**Три мушкетера**». Буквально с первых страниц романа читателя захватывает водоворот интриг и страстей. Во время чтения сменяется, наверное, весь спектр эмоций от радости и смеха до слез и глубокого сопереживания. Любовь и дружбу в этом произведении можно назвать образцами верности, чести, страсти и преданности, искренних и чистых чувств. Возможно, большинство наших читателей уже знакома с этой книгой, но не стоит забывать, что история о трех мушкетерах имеет продолжение: «**Двадцать лет спустя**» и «**Виконт де Бражелон, или Десять лет спустя**».

«Сейчас я тоже попадусь в мышеловку, и горе тем кошкам, которые посмеют тронуть такую мышь!» - Александр Дюма «Три мушкетера»

Анастасия Карпова

Лицей читающий

«Что же это за «Дом» и с чем его едят?»

Итак, речь идет о книге «Дом, в котором...» замечательной писательницы – Мариам Петросян. Это произведение покорило множество сердец не только обычных читателей, но и литературных критиков, а также стало обладателем множества премий. Но всем наверняка интересно, что же всё-таки скрывается под этим названием, которое притягивает внимание своей незаконченностью?

Именно с названия началось мое знакомство с этой, несомненно, необычной книгой. Роман «Дом, в котором...» повествует нам о событиях, которые происходят в особом месте, или как называют его герои произведения, в Доме. Он стал отдельным миром

для своих обитателей, здесь существуют свои законы времени, жизни и даже смерти, а каждый из его жителей таит в себе множество тайн и историй... Но ясно видно только одно, каждый из них инвалид, от которого отказались родные. Но это не мешает им жить, радоваться и заводить друзей. Знаете, кого в Доме называют ангелами? Так говорят о горбатых, ведь кажется, что горб – сложенные за спиной крылья, которые, к несчастью, невозможно расправить...

Хочу отметить, что после прочтения пары глав ты перестаешь думать о домовцах, как об обделенных судьбой. Они раскрываются с самых разных сторон: кто-то настолько прекрасно рисует, что его картины раз в год оживают для всего Дома, а кто-то, как

Гамельнский крысолов, способен звуками флейты завораживать окружающих... Бесконечное множество людей и их историй, которые собираются в одну мозаику.

Возможно, кто-то и скажет, что эта книга чересчур перегружена событиями, но следует помнить, **Дом – место, в котором живут не просто слова и предложения, а свой живой мир**, со своими законами и важными мыслями, поэму он не может быть перегружен, как не может быть перегружена и сама ваша жизнь. Дерзайте, попробуйте войти в этот Дом, и может быть он вас примет и откроет свои страшные тайны. Помните, Прыгунов и Ходоков нет, а мы встретимся на следующем круге...

Лица Ци

"ЕСЛИ"

Газета Забайкальского лицея-интерната
Адрес редакции: г. Чита, ул. Ленина, 2.

Наша группа "ВКонтакте": <https://vk.com/club25715520>

Главный редактор: Каргопольцева А.С.

Корреспонденты "ЕСЛИ":

Карпова А., Литвинцева М.,
Сопова С., Неволлина А.,

Мурашова К., Болякова С.

Иллюстраторы: Терских В..

Верстка: Болякова С., Литвинцева М..

Насладитесь
всеми выпусками газеты "ЕСЛИ"
на сайте
Забайкальского краевого
лицея-интерната